



JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN

ISSN 2252-8245

Volume 7 Nomor 1, Tahun 2018, Halaman 09-18

Tersedia Online di

<https://online-journal.unja.ac.id/csp>

Research Article



Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain *Futsal* Putri SMK Negeri 1 Kota Jambi

Annisa

Program studi kepelatihan olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author: Annisa20@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan penulis yaitu banyaknya kesalahan yang dilakukan oleh para pemain pada tim futsal putri disaat shooting, sehingga shooting pun tidak terarah ke gawang karna tidak adanya shooting yang baik serta kurangnya ketepatan shooting yang di gunakan. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri SMK Negeri 1 kota jambi. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian ini di laksanakan di lapangan sekolah SMK Negeri 1 Kota Jambi pada tanggal 10 april – 10 juni 2018 Sampel yang di teliti sabanyak 16 orang. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis pada tes awal dan tes akhir, yang di mana pada tes awal (pree-test) dari rata-rata keseluruhan memperoleh nilai sebesar 1,94 angka dan pada tes akhir (post-test) memperoleh nilai 3,33 angka. Maka dapat terlihat peningkatan pada pemain ketika melakukan shooting, di mana hasil ini di dapat karna sampel melakukan pinalti shoot, dribbling shoot, zig-zag goal. Setelah data diproleh maka dilakukan pengolahan data menggunakan uji-t, dimana telah mendapatkan hasil thitung sebesar 2,564 lebih besar di bandingkan dengan nilai ttabel sebesar 1,745. Melihat hasil perhitungan data tersebut menunjukkan terdapatnya peningkatan kecepatan. Dengan demikian, maka penelitian ini dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri SMK Negeri 1 Kota Jambi.

Kata Kunci: Latihan Target, Ketepatan *Shooting*

Effect Of Exercise The Target Of Shooting Accuracy Of Women's Futsal Players SMK Negeri 1 City Of Jambi

ABSTRACT

This study started from the author's observations, namely the number of mistakes made by the players on the women's futsal team when shooting, so that the shooting was not directed at the goal because there was no good shooting and the lack

of accuracy of shooting used. This study aims to determine the effect of target training on the shooting accuracy of female futsal players at SMK Negeri 1 Jambi City. This study uses experimental research. This research was carried out in the school field of SMK Negeri 1 Jambi City on April 10 - June 10, 2018. The sample studied was 16 people. From the results of the study, it shows that the results of the analysis on the initial test and post-test, which in the pre-test (pre-test) the overall average score is 1.94 points and in the final test (post-test) the score is 3,33 numbers. Then it can be seen an increase in players when shooting, where this result is obtained because the sample shoots penalty shoots, dribbling shoots, zig-zag goals. After the data is obtained, the data is processed using the t-test, which has obtained a tcount of 2,564 which is greater than the ttable value of 1,745. Looking at the results of the calculation of the data shows an increase in speed. Thus, this research can be concluded that there is an effect of target training on the shooting accuracy of female futsal players at SMK Negeri 1 Jambi City.

Keywords: *Target Training, Shooting Accuracy*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga *futsal* yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim. Saat ini, *futsal* di Indonesia mulai menunjukkan perkembangan sangat pesat. Sekarang ini banyak sekali terdapat lapangan *futsal* di berbagai kota maupun pelosok-pelosok tanah air. Itu merupakan tanda bahwa masyarakat di tanah air mulai menyukai permainan *futsal*.

Menurut Asmar Jaya (2008: 1) sejak *futsal* ditemukan oleh Juan Carlos Ceriani di Uruguay tahun 1930, *futsal* menjadi fenomena tersendiri bagi pecinta olahraga bola. Di Indonesia sendiri *futsal* secara umum dimainkan sekitar tahun 2000-an, namun belakangan ini *futsal* telah menjadi fenomena bagi banyak kalangan khususnya perkotaan dan pedesaan (Asmar Jaya: 2008: 2). Sejak olahraga *futsal* berkembang di Indonesia, mulailah didirikan suatu lembaga khusus yang mengelola *futsal* yaitu Badan *Futsal* Nasional (BFN) dibawah naungan PSSI. *Futsal* sebenarnya merupakan olahraga kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Tiap-tiap pemain seharusnya dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan *futsal*. Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain *futsal* dengan baik pula.

Menurut Irawan (2009: 22) teknik-teknik dasar dalam permainan *futsal* ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul

bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Selain itu, tiap-tiap pemain *futsal* harus dibekali pula dalam hal kondisi fisik, sebab permainan *futsal* memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga *futsal* adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan, koordinasi, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di lapangan, sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang sangat mendukung pemain dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Pada kenyataan di lapangan, permainan *futsal* didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus.

Pada tim *futsal* yang sudah profesional dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola cepat, *passing* akurat, *dribble* dengan baik, *shooting* dengan bagus, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerja sama solid, dan juga *skill* individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus. Dalam permainan *futsal* salah satu teknik yang dilakukan adalah *shooting*, yaitu menendang bola ke gawang. Teknik ini kelihatannya gampang, tetapi sebenarnya membutuhkan konsentrasi, perkenaan kaki dan bola yang tepat agar *shooting* yang dilakukan mengarah ke gawang atau menjadi sebuah gol.

Dalam *futsal shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam dan menggunakan tumit. Gerakan tersebut peneliti lihat dapat dilakukan jika pemain tersebut memiliki konsentrasi dan akurasi yang baik. Faktor-faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya akurasi *shooting* dalam permainan *futsal* ialah kurangnya kesadaran dari atlet tersebut untuk berlatih teknik dasar *shooting* bola ke gawang. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam ketepatan melakukan *shooting*, latihan ketepatan sangat penting dan mutlak dimiliki seorang pemain *futsal*. Semakin baik ketepatan, hasil *shooting* yang dihasilkan akan baik juga. Perlu adanya peningkatan ketepatan *shooting futsal* untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* dalam permainan *futsal*.

Bagi siswa sekolah melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula (siswa sekolah) apalagi siswa putri sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah gawang. Agar para siswa pemula dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat.

Dalam pelaksanaan pembelajaran akurasi *shooting* dalam permainan *futsal* perlu diterapkan agar diperoleh kemampuan akurasi *shooting* yang baik. Pembelajaran ekstrakurikuler olahraga *futsal* yang diikuti siswa putri di SMK Negeri 1 Kota Jambi belum menunjukkan hasil yang maksimal, contohnya saat latihan *futsal* para pemain masih melakukan kesalahan tendangan *shooting* sehingga bolanya melenceng tidak tepat sasaran, melambung di atas mistar gawang, atau mengenai pemain lawan. Sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami tekanan.

Pemberian materi dari guru olahraga yang menjadi pelatih *futsal* SMK Negeri 1 Kota Jambi masih monoton sehingga siswa kurang termotivasi dalam latihan padahal cukup banyak siswa putri yang ingin mempelajari *futsal*. Selain itu, pemberian materi tentang tendangan *shooting* sering dikesampingkan oleh pelatih ekstrakurikuler. Padahal sebenarnya *shooting* yang tepat menyulitkan penjaga gawang dan dapat menghasilkan sebuah gol untuk tim. Sehingga akurasi tendangan perlu dikembangkan

atau ditingkatkan.

Adanya masalah diatas dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat yaitu dengan sebuah metode latihan. Metode latihan yang ingin penulis terapkan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain *futsal* putri SMK Negeri 1 adalah dengan metode latihan target. Latihan target dinilai dapat meningkatkan ketepatan siswa dalam melakukan *shooting*. *Shooting* siswa putri yang mengikuti olahraga *futsal* belum cukup baik, dalam hal ketepatan masihlah sangat kurang, mereka cenderung hanya sekedar menendang bola ke gawang saja tetapi tidak bisa mengarahkan bola pada sudut-sudut gawang untuk menyulitkan penjaga gawang, sehingga peluang yang mereka peroleh tidak menghasilkan apapun.

Ekstrakurikuler *futsal* di SMK Negeri 1 Kota Jambi memiliki jadwal latihan 1 minggu 3 kali pertemuan yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu, 15.30 s/d 17.00 WIB. Siswa di bimbing atau di latih oleh guru olahraga yang merangkap sebagai pelatih. Dalam latihannya, pelatih memiliki program latihan baik program latihan fisik maupun teknik. Latihan fisik yaitu : latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan kelincahan dan kelentukan, sedangkan latihan teknik dasar yang dilatih yaitu latihan *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan latihan teknik dasar penunjang lainnya. Seperti, Latihan kecepatan, Latihan kekuatan, Latihan teknik dasar, dan *games* atau pertandingan antar tim.

Sarana dan prasarana dalam menunjang program latihan *futsal* di SMK Negeri 1 Kota Jambi sudah cukup memadai dengan adanya lapangan yang ada disekolah, dan prasarana seperti *cone* dan beberapa bola *futsal*, sehingga dengan ada sarana prasarana ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikutilatihan.

Dengan latihan yang lebih giat dan memperbaiki kekurangan pemain baik individu maupun secara tim pada saat latihan diharapkan pemain *futsal* putri SMK Negeri 1 Kota Jambi dapat meraih prestasi pada setiap turnamen yang diikutinya, baik dari tingkat sekolah, open turnamen, hingga kejuaraan tingkat provinsi. Melihat hasil observasi yang dilakukan pada pemain *futsal* putri di SMK Negeri 1 Kota Jambi, penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang peningkatan ketepatan tendangan *shooting* pemain *futsal* putri SMK Negeri 1 Kota Jambi dengan menerapkan latihan menendang bola ke target.

Olahraga *futsal* adalah olahraga sepakbola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang (Hatta, 2003: 9). Memainkan *futsal* hampir sama dengan sepakbola, diantaranya dua tim memperebutkan dan memainkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri.

Menurut Lhaksana (2011: 7), *futsal* adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. *Futsal* adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Menurut Irawan (2005: 1-2) *futsal* adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, yang menuntut para pemainnya untuk selalu bergerak dan punya keterampilan yang baik dan determinasi tinggi.

Dilihat dari segi keterampilan, *futsal* hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput. Perbedaannya, *futsal* banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga bola tidak boleh jauh dari kaki dengan jarak 1,5 meter, karena jika jarak bola

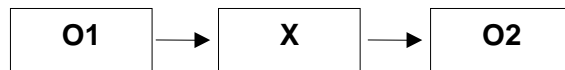
dengan kaki melebihi 1,5 meter lawan akan cepat merebut bola. Dari ketiga pendapat ahli diatas dapat dipahami bahwa *futsal* merupakan permainan sepakbola mini yang dilakukan di dalam lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang, permainan yang sangat cepat, dinamis, dan menuntut para pemainnya untuk selalu bergerak dan bermain kolektif untuk mencetakan sebuah gol dan memenangkan pertandingan.

METODE

Penelitian ini akan dilakukan di lapangan sekolah SMK Negeri 1 Kota Jambi. Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada bulan April hingga Juni 2018, dan dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu pada hari selasa, kamis, dan sabtu.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan *one-group pretest and posttest design*. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil tes sebelum perlakuan diberikan dengan hasil tes yang dilakukan setelah perlakuan diberikan.

Struktur desain penelitian, sebagai berikut :



Keterangan :

X : Perlakuan yang diberikan (latihan target)

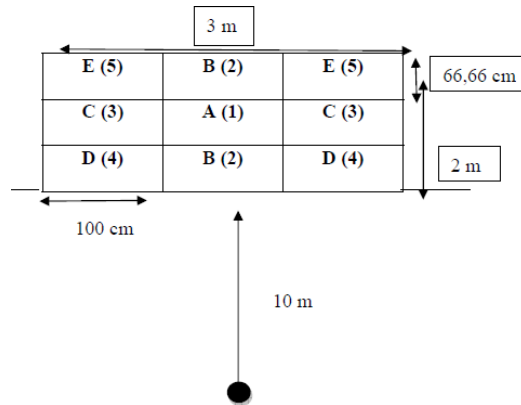
O1 : Tes sebelum perlakuan (tes ketepatan *shooting* awal) O2 : Tes setelah perlakuan (tes ketepatan *shooting* akhir)

Arikunto (2002: 101) bahwa variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau independen variabel, sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas, variabel tergantung, variabel terikat atau dependen variabel.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan target. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMK Negeri 1 Kota Jambi

Menurut Arikunto (2002: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* ke sasaran pada gawang futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur kemampuan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal.

Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMK Negeri 1 Kota Jambi maka dilakukan tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) menggunakan instrumen yang telah disebutkan yaitu tes ketepatan *shooting*. Gambar untuk tes ketepatan *shooting* adlah sebagi berikut :



Gambar 1. Tes Ketepatan *Shooting* Futsal
 Sumber : Arki Taupan Maulana 2009: 36

Tes ini telah diteliti dengan jarak ke gawang berjarak 10 meter. Validitas tes ini ditelaah melalui validitas isi yang mencakup validitas muka dan validitas logis. Penelaah dengan validitas muka atau validitas tampang yaitu dengan melihat apakah suatu tes sudah baik dilihat dari format penampilan (*appearance*) tesnya, sehingga tes mampu mengukur prestasi akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung kaki.

Hal itu ditunjukkan dengan rancangan tes yang telah dibuat, akan menunjukkan tingkat keakuratan tendangan yang dihasilkan oleh masing-masing tendangan. Koefisien reliabilitas untuk tes ketepatan *shooting* ini sebesar 0,940. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen ini adalah reliabel (Arki Taupan Maulana, 2009: 37).

Cara mengumpulkan data dilakukan dengan sepuluh kali *shooting*. *Shooting* dilakukan dari titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju gawang futsal yang telah diberi tanda berupa sasaran.

Adapun pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

1. Testi menendang bola yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* yang baik.
2. *Shooting* dilakukan dengan menggunakan kaki terbaik.
3. *Shooting* dilakukan dari titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Kemudian, gawang tersebut dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.
4. Penilaian untuk tes ini adalah :
 - a. skor 1 untuk sasaran A
 - b. skor 2 untuk sasaran B
 - c. skor 3 untuk sasaran C
 - d. skor 4 untuk sasaran D
 - e. skor 5 untuk sasaran E
5. Jika tendangan membentur gawang dan tidak masuk, tendangan tidak mendapatkan nilai dan tidak boleh diulang.
6. Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan dan setiap pemain diberikan 2 kali kesempatan melakukan tendangan.
7. Skor yang tertinggi dari dua kali kesempatan yang akan ditentukan untuk nilai ketepatan *shooting* pemain.

Tabel 1. Norma Penilaian Ketepatan *Shooting* Futsal

NO	Kriteria Penilaian	Poin yang didapat
1	Sangat Baik	41 – 50
2	Baik	31 – 40
3	Cukup	21 – 30
4	Kurang	11 – 20
5	Sangat Kurang	1- 10

Sumber : Arki Taupan Maulana (2009: 37-38)

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t. Untuk melakukan uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan disajikan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya.

Ketepatan *shooting* pemain *futsal* putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI, dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Ketepatan *Shooting* Futsal

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varians	Jumlah nilai Maximum	Jumlah nilai Minimum
<i>Pretest</i>	18,9375	3,3955	1,8428	23	13
<i>Posttest</i>	23,0625	3,9576	1,9894	33	16

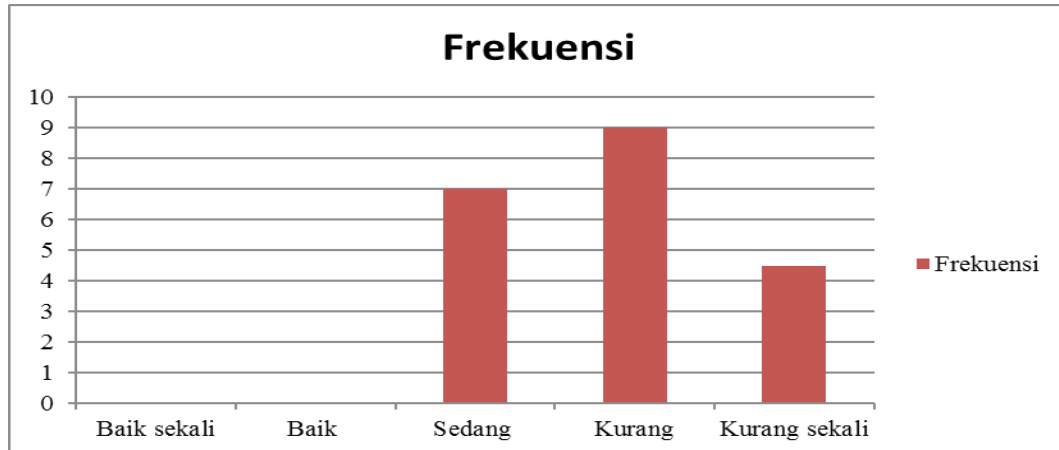
Tes awal pada penelitian ini melakukan tes ketepatan *shooting*, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan padapemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI. Dalam tes awal ini didapatkan hasil jumlah keseluruhan tes ketepatan *shooting* pemain futsal putri yang berjumlah 303 poin, dengan demikian dapat dirata-ratakan hasil tes ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI, adalah 18,9375 poin maka hasil tes awal ketepatan *shooting* pemain futsal putri dapat dikategorikan sedang.

Tabel 3 Hasil Tes Awal

Klasifikasi					
No	Jumlah nilai			Frekuensi	Persentase
Ketepatan shooting					
1.	40-50	Baiksekali	(BS)	0	0%
2.	30 – 39	Baik	(B)	0	0%
3.	20 – 29	Sedang	(S)	7	43,75%
4.	10 – 19	Kurang	(K)	9	56,25%
5.	0-9	Kurangsekali	(KS)	0	0%
Jumlah				16	100%

Berikut merupakan hasil tes awal yang diperoleh bahwa hasil tes awal ketepatan

shooting pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI, yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan presentase 0%, kategori baik sebanyak 0 orang dengan presentase 0%, kategori sedang sebanyak 7 orang dengan presentase 43,75%, kategori kurang sebanyak 9 orang dengan presentase 56,25%, dan kategori



kurang sekali sebanyak 0 orang dengan presentase 0%.

Gambar 2 Histogram Pre-test

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI, tersebut diberi perlakuan atau di beri latihan berupa latihan target, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan tersebut. Pada tes akhir ini didapatkan jumlah keseluruhan ketepatan *shooting* pemain futsal putri yaitu 369 poin. Dengan demikian rata-rata hasil tes ketepatan *shooting* ini adalah sebesar 23,0625 poin, maka hasil tes akhir ketepatan *shooting* pemain futsal putri dikategorikan sedang.

Tabel 4 Hasil Tes Akhir

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi		Frekuensi	Persentase
		Ketepatan shooting			
1.	40 - 50	Baik sekali	(BS)	0	0%
2.	30 - 39	Baik	(B)	1	6,25%
3.	20 - 29	Sedang	(S)	13	81,25%
4.	10 - 19	Kurang	(K)	2	12,5%
5.	0 - 9	Kurang sekali	(KS)	0	0%
Jumlah				16	100%

Berikut merupakan hasil tes akhir yang diperoleh bahwa hasil tes akhir ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI yang memiliki kategori Baik Sekali sebanyak 0 orang dengan presentase 0 %, kategori baik sebanyak 1 orang dengan presentase 6,25%, kategori sedang sebanyak 13 orang dengan presentase 81,25% kategori kurang sebanyak 2 orang dengan presentase 12,25%, dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang dengan presentasi 0%.

Dilihat dari analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t-test, dalam penelitian ini diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang dapat sesuai dengan data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama eksperimen ini

dilakukan.

Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar, hingga hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu test awal dan test akhir. Test awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan test akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti atau tidak. Cara mengetahui kemampuan sampel yaitu dengan pengamatan oleh orang yang berpengalaman dibidangnya dengan mencatat jumlah nilai tes ketepatan *shooting* pemain futsal putri.

Dari proses perlakuan ini tampak ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI tersebut dari rendah hingga pada saat tes akhir hasilnya lebih baik atau meningkat dari pada saat melakukan tes awal sebelum sampel diberikan perlakuan. Yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih belum maksimal saat melakukan tes latihan target, dengan adanya latihan target dan awalan terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI, sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan ketepatan *shooting*. Hal ini dikarenakan dengan latihan tersebut adanya latihan target dan awalan terhadap ketepatan *shooting* yang terprogram atau tersusun secara sistematis dapat membantu membiasakan sampel untuk melakukan gerakan yang ada pada saat melakukan ketepatan target.

Dan setelah tahap perlakuan (*treatment*) ini selanjutnya pada tahap terakhir yaitu tes akhir (*posttest*) prosedur pelaksanaan tes akhir ini dilakukan satu hari setelah selesai tahap perlakuan (*treatment*) maka dilakukanlah tes akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan (*treatment*), disini akan terlihat ketepatan target pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI apakah terjadi peningkatan atau sebaliknya tidak sama sekali terjadi peningkatan. Dan ketepatan *shooting* sesudah diberi perlakuan dapat terlihat jelas peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI

Berdasarkan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir diperoleh harga t_{hitung} sebesar 7.09 bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1.75. Ini menunjukkan terdapatnya pengaruh yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan latihan pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI.

Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI. Latihan target yang dimiliki seorang pemain sangat perlu dimana latihan target yang baik serta teknik yang benar dapat membantu pemain dalam kemampuan yang dapat diketahui melalui tes ketepatan *shooting*. Dalam penelitian ini latihan target dapat memberikan hasil ketepatan *shooting* yang baik terbukti dari hasil tes awal sebelum di beri latihan, hasil ketepatan *shooting* pemain yang kurang, kemudian setelah diberikan latihan selama delapan belas kali pertemuan dan dilakukan tes akhir hasil ketepatan *shooting* pemain pun meningkat. Dengan demikian latihan target dapat memberikan pengaruh yang signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh besarnya perubahan pada pemain futsal putri SMK NEGERI 1 KOTA JAMBI

ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata saat *pretest* yaitu 303 poin dan rata-rata *post test* 18,9375 poin. Kesimpulan didukung dengan hasil signifikan yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan dibuktikan t_{hitung} dan nilai presentil t_{tabel} distribusi t , untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (d.b) = ($n-1 = 15$ diperoleh $t_{hitung} (7,09) > t_{tabel} (1,75)$). Hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto. (2002). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arki Taupan Maulana. (2009). "Perbedaan Prestasi Akurasi Shooting dengan Punggung Kaki dan dengan Ujung Kaki Pemain Futsal. FIK UNY. Yogyakarta.
- Asmar, J. (2008). *Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan Futsal*. Pustaka Timur. Yogyakarta.
- Dendy Sugono. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Hatta, R. (2003). *Taktik Permainan Futsal*. Difamata Sport E.O. Jakarta.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Aksara. Jakarta.
- Irawan, A. (2005). *Penyusunan Instrumen Tes Keterampilan Teknik Futsal pada Mahasiswa DKI Jakarta*. FIK UNJ. Jakarta.
- John D. Tenang. (2007). *Jurus Pintar Main Bola*. PT. Mizan Pustaka. Bandung.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. PT. Mizan Pustaka. Bandung.
- Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. PT Be Champion. Jakarta.
- Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya. Surabaya.
- Mitchell, SA., Oslin, JL., Griffin, LL. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education: A Tactical Games Approach*. Champaign: Humam Kinetic.
- Muhananto. (2008). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka. Jakarta. Sajoto,
- M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud. Jakarta.
- Saputra, A & Munar, H. (2015). *Teknik Dasar dan Peraturan Permainan Futsal*. Salim Media Indonesia. Jambi.
- Saryono & Soni Nopembri. (2012). *Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Games for Understanding (TGfU)*. UNY. Yogyakarta.
- Setiawan, C. (2004). "Teaching Games for Understanding (Konsep dan Implikasinya dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani)". *Jurnal Nasional*